

Консультация для родителей «Семейный отдых»

Сколько солнца! Сколько света! Сколько зелени кругом!



Что же это? Это ЛЕТО!

Наконец спешит к нам в дом.

Сколько вкусных сладких ягод.

На поляночке в лесу!

Вот наемся я и на год

Витаминов запасу!

Накупаюсь вволю в речке,

Вволю буду загорать.

Вот бы сделать так, что лето.

Было целый год со мной!

Лето замечательное время года, время отдыха. Отпуск должен быть не только у родителей, но и у детей. Наши дети в большей степени нуждаются в смене обстановки, в общении с родителями, чем сами родители. Семейный отдых – это время, которое вы можете уделить своему ребенку. Не упускайте такую возможность. Детство ваших детей не повторится и вы не должны упустить возможность плодотворного общения со своими детьми. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год. Отдых надо провести с пользой для вас и для малыша.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему малышу постарайтесь соблюдать некоторые правила:

Ваша задача расширять кругозор детей. Занятия, если вы решили позаниматься, должны быть непродолжительными по времени и проводить их надо в утренние часы.

Выезжая за город, или совершая экскурсию, обязательно обсуждайте с ребенком полученные впечатления.

Старайтесь проводить свободное время на свежем воздухе. Это может быть и катание на велосипеде, самокате, роликах, игра в футбол, рисование мелками на асфальте.

Старайтесь соблюдать режим дня. Дети должны спать не менее 10 часов. Помните, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление.

Летом процессы роста у детей протекают более интенсивно, в связи, с чем повышается потребность в сбалансированном питании. Питание ребенка должно быть разнообразным и полноценным.

Вид отдыха, который вы выбрали должен устроить и вас и вашего малыша. Планируйте экскурсию на отдыхе ту, которая интересна и вашему ребенку. Посоветуйтесь с ребенком, будьте внимательны к его желаниям, интересам. Ехать на отдых лучше с друзьями, у которых одинаковые заботы, одинаковые проблемы. Легче будет найти взаимопонимание. Объясните детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

Хочу остановиться на том, какие опасности могут подстергать вас во время пребывания на свежем воздухе.

Самая большая опасность – солнечные ожоги, солнечный удар и перегрев всего организма.

Кожа ребенка очень нежная. Лучшее время для принятия воздушных ванн – с 8 до 11 часов, и с 17 до 20 часов. Загорать лучше во время игры, но можно и лежа. Непременным условием пребывания детей на солнце должно быть наличие на голове любого головного убора. И пожалуйста, соблюдайте питьевой режим. Возьмите себе за правило – не выходите из дома без панамки и без бутылочки боды.

Еще одно мощное закаливающее средство – это купание в открытом водоеме.

Разрешить купаться можно двухлетнему малышу. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем ребенок самостоятельно войдет в воду, надо убедиться в том, что выбранное вами место для купания безопасно. Предварительно проверьте глубину, состояние дна. С ребёнком в воде обязательно должен находиться взрослый. Не оставляйте детей без присмотра. Смотрите за тем, чтобы ребенок находился все время в движении. Если вы заметили, первые признаки озноба – немедленно выведете ребенка из воды и разотрите сухим полотенцем.

Помните:

Отдых надо хорошо продумать, чтобы он прошел с пользой.

Солнце хорошо, но в меру

Долго находиться в воде нельзя.

Будьте внимательны к своему здоровью.

Купание и солнечные ванны – прекрасное закаливающее средство!

Лето - время отдыха, но не стоит забывать и о книгах. Почитайте ребенку вслух. Прочитав небольшой рассказ, попросите, пусть ребенок перескажет его вам. Потом побеседуйте о том, что он думает о поступках героев, выскажет своё мнение. Таким образом, связная речь будет постоянно развиваться, а словарный запас вашего ребёнка станет богаче.

Воспитатель, Магомедсаидова М.Г.